

Psychoeducation Self-Awareness melalui Aplikasi Digital Reconnect Untuk Mendukung Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Ainurizan Ridho Rahmatulloh^{1*}, Luky Kurniawan², Natri Sutanti³, Nur Sholehah Dian Saputri⁴, Cindy Okta Melinda⁵, Anggie Kurniawati⁶

Kata Kunci:

Psychoeducation;
Self-awareness;
Reconnect;
Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Keywords :

Psychoeducation;
Self-awareness;
Reconnect;
Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Correspondensi Author

¹Psikologi, Universitas Mercu Buana
Yogyakarta
Yogyakarta
Email: ainurizan.ridho@mercubuana-yogya.ac.id

Article History

Received: 10-09-2025;
Reviewed: 22-10-2025;
Accepted: 25-11-2025;
Available Online: 18-12-2025;
Published: 28-12-2025.

Abstrak. Banyak siswa belum memiliki kesadaran diri dalam menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, padahal hal ini penting bagi mereka. Sekolah lebih menekankan pencapaian akademik dibandingkan penguatan karakter. Kurangnya keterlibatan keluarga dalam pembentukan karakter, akibat kesibukan orang tua bekerja, turut memperlemah proses ini. Lingkungan dan teknologi dapat memberikan pengaruh negatif sekaligus positif terhadap siswa. Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk menggunakan aplikasi *reconnect* dalam bentuk *psychoeducation self-awareness* untuk pengembangan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari 5 tahapan yakni tahap koordinasi dan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi serta keberlanjutan program. Mitra dalam pengabdian ini adalah salah satu SMP di Kabupaten Sleman dengan jumlah peserta 54 orang. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan telah memenuhi target yakni lebih dari 80% siswa memiliki skor *post-test* lebih dari 70. Bahkan rata-rata nilai dari 54 siswa yang mengikuti kegiatan juga termasuk sangat baik yakni 8,78 dan diharapkan pengabdian ini dapat dikembangkan pada topik yang sama atau yang lebih luas. Hal ini menunjukkan bahwa psikoeducation self-awareness melalui aplikasi Reconnect dapat mendukung program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Abstract. Many students still lack self-awareness in implementing the seven habits of great Indonesian children, even though this is crucial for them. Schools emphasize academic achievement over character building. The lack of family involvement in character building, due to parents' busy work schedules, also weakens this process. The environment and technology can have both negative and positive influences on students. Therefore, this community service aimed to use the Reconnect application in the form of self-awareness psychoeducation to develop the seven habits of great Indonesian children. The implementation method of this community service consisted of five stages: coordination and socialization, training, technology application, mentoring and

evaluation, and program termination. The partner in this community service was a junior high school in Sleman City with 54 participants. The results of the community service program showed that the program met its target, with over 80% of students achieving a post-test score of over 70. The average score of the 54 students participating in the program was also excellent, at 8.78. It is hoped that this program can be expanded to include similar or broader topics. This demonstrates that self-awareness psychoeducation through the Reconnect application can support the seven habits of great Indonesian children program.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License. @2025 by Author



PENDAHULUAN

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan salah satu kompetensi penting dalam perkembangan sosial-emosional anak usia remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Namun, dalam konteks pendidikan di Indonesia, pengembangan *self-awareness* masih sering terabaikan, sehingga membuat banyak siswa SMP memiliki *self-awareness* yang tergolong rendah (Anggraini & Putri, 2025). Rendahnya *self-awareness* berdampak langsung pada berbagai aspek perkembangan remaja seperti kesulitan menciptakan identitas diri yang positif (Pfeifer & Berkman, 2018), kurang mampu dalam berperilaku sosial (Tendolkar et al., 2021) dan kesulitan dalam pengambilan keputusan (Riba & Goswami, 2024). Situasi ini diperburuk oleh penggunaan teknologi digital yang intens pada generasi saat ini. Gadget menjadi hal yang akrab dalam kehidupan sehari-hari remaja, namun penggunaan yang tidak terarah dapat mengalihkan perhatian internal mereka dan berkontribusi pada menurunnya *self-awareness* (Herwana & Primanita, 2025). Kondisi tersebut menegaskan perlunya intervensi pendidikan untuk menumbuhkan *self-awareness* sejak dini khususnya bagi siswa SMP, demi mencegah menurunnya kualitas generasi emas Indonesia.

Berdasarkan wawancara dengan mitra pengabdian pada jenjang SMP, ditemukan beberapa permasalahan utama, antara lain: pertama, sekolah lebih menekankan

pencapaian akademik dibandingkan penguatan karakter seperti kemampuan *self-awareness*. Kedua, masih terbatasnya program maupun dukungan layanan bimbingan dan konseling. Ketiga, kurangnya keterlibatan keluarga dalam pembentukan karakter. Keempat, banyak siswa yang memiliki *ponsel*, namun penggunaannya belum diarahkan untuk hal-hal produktif atau mendidik, sehingga memperbesar risiko terhadap perilaku yang tidak konstruktif. Oleh karena itu, mitra pengabdian memerlukan intervensi yang dapat membantu menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut.

Pemerintah Indonesia, melalui Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memiliki strategi penguatan karakter sumber daya manusia unggul melalui Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Tujuh kebiasaan tersebut antara lain Bangun Pagi, Beribadah, Berolahraga, Makan Sehat dan Bergizi, Gemar Belajar, Bermasyarakat, dan Tidur Cepat (Pawestuti et al., 2025). Program ini bertujuan untuk memperkuat karakter bangsa melalui kebiasaan sehari-hari. Meskipun Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan inisiatif nasional, implementasinya di berbagai daerah masih menghadapi banyak tantangan.

Berdasarkan penelitian kebiasaan dapat terbentuk dari faktor internal seperti *self-awareness* (Gardner et al., 2012). *Self-awareness* memiliki peran sentral dalam keberhasilan implementasi Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, karena kesadaran diri menjadi landasan bagi siswa untuk menjalankan setiap kebiasaan secara

bermakna dan konsisten. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial dapat membantu individu untuk memelihara perilaku yang sudah dibentuk (Hartatik et al., 2023). Interaksi antara faktor internal dan eksternal tersebut sangat diperlukan dalam membangun kebiasaan yang kuat. Namun, ekosistem sekolah yang cenderung fokus pada pencapaian akademik membuat siswa kesulitan dalam mengembangkan karakter dan kebiasaan baik. Hal ini semakin diperkuat dengan minimnya program pengembangan karakter dari guru BK. Selain itu, karakter siswa tidak hanya dibentuk di dalam sekolah, namun juga dari kebiasaan di rumah. Orang tua siswa yang mayoritas bekerja membuat mereka tidak memiliki waktu bersama anak-anaknya, hal itu membuat siswa mencari pelarian dengan bermain gadget secara berlebihan. Gadget menjadi teknologi yang tidak bisa dipisahkan dengan para siswa. Minimnya aplikasi teknologi yang berbasis pembelajaran membuat Gadget menjadi sarana hiburan semata alih-alih menjadi sarana pengembangan diri.

Penggunaan aplikasi mobile sebagai media psikoedukasi menghadirkan potensi besar dalam menjangkau remaja secara lebih personal, adaptif, dan berkelanjutan. Berbagai teori belajar dan perubahan perilaku menunjukkan bahwa remaja memerlukan pendekatan yang interaktif, mudah diakses dan relevan dengan kehidupan sehari-hari (Bress et al., 2024; Høgsdal et al., 2025). Aplikasi *reconnect* merupakan *mobile apps* berbasis android yang dapat menjadi *platform* untuk memberikan intervensi dan edukasi pada penggunanya (Kurniawan et al., 2024). Penggunaan aplikasi berbasis Android menawarkan peluang besar dalam menanamkan *self-awareness* dan penerapan Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat secara lebih menarik dan berkelanjutan. Selain itu, aplikasi *reconnect* telah terbukti mampu menjadi sarana intervensi dalam peningkatan literasi Kesehatan mental (Kurniawan et al., 2024). Penggunaan aplikasi berbasis android untuk edukasi pada remaja terbukti dapat meningkatkan motivasi untuk belajar (Kusuma et al., 2022). Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan penggunaan aplikasi android memiliki beberapa kelebihan dibandingkan edukasi pada umumnya, seperti siswa dapat belajar secara lebih fleksibel (Iskandar et al., 2023), dapat mendukung

prinsip *experiential learning* (Osorio & Aliazas, 2022) dan lebih bisa mempertahankan retensi pengetahuan serta perubahan perilaku dibandingkan edukasi tatap muka tradisional (Linardon et al., 2019).

Penggunaan aplikasi mobile untuk edukasi sudah banyak dikembangkan (Høgsdal et al., 2025; Hugh-Jones et al., 2022; Lu et al., 2021), namun *riset* tentang intervensi *self-awareness* berbasis aplikasi mobile yang terintegrasi dengan Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat masih sangat terbatas. Melalui aplikasi ini, siswa diarahkan untuk mengenali diri, memahami potensi dan kelemahannya, serta membangun kebiasaan positif secara bertahap. Kemudian, melakukan upaya pendampingan pengembangan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dengan *psychoeducation self-awareness* kepada siswa melalui pemanfaatan aplikasi *reconnect*. Selanjutnya, melakukan pelatihan dan pendampingan pemanfaatan aplikasi *reconnect* kepada siswa agar teknologi dapat digunakan dengan bijak dan positif. Dengan, demikian kombinasi antara penggunaan aplikasi *reconnect* dan proses pendampingan yang terarah diharapkan mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa SMP.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah agar siswa mampu menunjukkan peningkatan keterampilan *self-awareness* yang berkaitan dengan pemahaman dan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat melalui pemanfaatan inovasi teknologi digital berupa aplikasi *Reconnect*. Target *post-test* yang ditentukan adalah 80% siswa memiliki *self-awareness* dalam melakukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dengan minimal skor di atas 70 untuk *post-test*. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mengenali dirinya secara lebih mendalam tetapi juga mampu mengaitkan kesadaran diri tersebut dengan perilaku sehari-hari yang mencerminkan kebiasaan positif. Penggunaan aplikasi digital sebagai media intervensi diharapkan dapat memfasilitasi proses belajar yang lebih menarik, reflektif, dan kontekstual, sehingga siswa lebih termotivasi untuk menginternalisasi nilai-nilai tujuh kebiasaan tersebut.

METODE

Desain pengabdian ini mengacu pada *Participatory Action Research (PAR)* yang cenderung kolaboratif, berdampak, kontekstual, dan inklusif dalam mendokumentasikan, menafsirkan, serta mengatasi masalah sistemik yang kompleks (Cornish et al., 2023). PAR ini sangat sesuai digunakan dalam pengabdian ini karena fokus pada mitra yang mengalami langsung masalah sosial yang terlibat aktif dalam proses perubahan. Pengabdian ini dilakukan secara kolaboratif sejak perencanaan tindakan, pelaksanaan, refleksi, evaluasi serta pemberdayaannya. Adapun metode pelaksanaan pengabdian ini terbagi menjadi 5 tahapan. Masing-masing tahapan dirumuskan dengan tujuan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. Adapun uraian tentang kegiatan pada masing-masing tahapan dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap koordinasi dan sosialisasi

Tahapan paling awal pada pengabdian ini adalah koordinasi dengan tim dan pihak sekolah. Kegiatan ini dilakukan untuk menyusun rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian secara internal dengan tim dan perumusan serta penandatanganan surat pernyataan kesediaan kerja sama yang disepakati kedua belah pihak. Hasil koordinasi kemudian ditindak lanjuti dengan sosialisasi rencana kegiatan yang dilakukan di sekolah kepada kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta perwakilan siswa. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 8 bulan dengan rencana target kegiatan pelatihan, penerapan teknologi yakni aplikasi *reconnect* dan pendampingan.

2. Tahap pelatihan

Tahapan penting selanjutnya adalah pelatihan dengan 54 siswa yang terbagi menjadi dua sesi. Bagian pertama ceramah dan diskusi bertujuan untuk menjawab permasalahan tentang siswa yang belum memiliki kesadaran diri yang memadai untuk menerapkan pola hidup sehat dan tanggung jawab sebagai pelajar. Kegiatan yang dilakukan berupa upaya peningkatan *self-awareness* atau kesadaran diri dalam mengembangkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat melalui pemanfaatan

inovasi teknologi digital aplikasi *reconnect*. Secara spesifik, siswa dikenalkan dengan aplikasi tersebut guna mengakses informasi tentang bagaimana meningkatkan kesadaran diri mereka dalam mengembangkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Sementara bagian kedua demonstrasi dan diskusi bertujuan untuk memperbaiki fasilitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah melalui pemanfaatan media digital yakni aplikasi *reconnect*. Selain mendapatkan panduan di sekolah siswa dapat secara mandiri mengakses aplikasi tersebut untuk membantu mereka mengembangkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Langkah yang ditempuh adalah memberikan informasi dan pengenalan cara penggunaan aplikasi *reconnect*. Pada tahapan ini dilakukan pelatihan penggunaan aplikasi dan pendampingan materi peningkatan *self-awareness* untuk pengembangan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

3. Tahap penerapan teknologi

Tahapan penerapan teknologi adalah saat dimana aplikasi *reconnect* digunakan oleh siswa untuk mengakses materi tentang bagaimana meningkatkan *self-awareness* untuk pengembangan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Adapun tahapan penerapan teknologi yang dilakukan yakni: 1) tutorial pembuatan pada aplikasi *reconnect*; 2) penggunaan berbagai fitur yang ada pada aplikasi *reconnect* untuk peningkatan *self-awareness* kepada siswa untuk internalisasi dan pengembangan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; 3) refleksi secara mandiri berdasarkan materi yang disajikan pada aplikasi.

4. Tahap pendampingan dan evaluasi

Tahap selanjutnya adalah pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdian secara simultan kepada mitra selama penerapan inovasi teknologi aplikasi *reconnect*. Kegiatan pendampingan ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian siswa dalam pemanfaatan inovasi teknologi aplikasi *support group reconnect*. Guna membuktikan efektivitas dan saran perbaikan program maka dilakukan evaluasi yakni formatif berupa tes

pemahaman tentang *self-awareness* untuk meningkatkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat yang bersumber dari aplikasi *Reconnect*. Model yang digunakan adalah single post-test one group design dengan target capaian 80% siswa memiliki skor *post-test* lebih dari 70. Selain itu dilakukan evaluasi sumatif bersama dengan tim monitoring internal LPPM UMBY untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan keberlanjutan program.

5. Tahap keberlanjutan program

Tahapan akhir dalam pengabdian ini adalah berusaha untuk menjaga keberlanjutan program yang diberikan. Hal ini dilakukan dengan cara monitoring secara berkala aktivitas pengguna melalui *firebase* (database aplikasi) khususnya terkait *reporting* analisis statistik penggunaan aplikasi *reconnect* dan memantau kegiatan secara mandiri melalui *WhatsApp Group*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam lima tahap pelaksanaan yaitu tahap koordinasi dan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi serta keberlanjutan program. Kegiatan yang telah dilaksanakan pada tiap tahapan diuraikan sebagai berikut:

Tahap Koordinasi dan Sosialisasi

Pada tahap koordinasi dan sosialisasi, tim pengabdian melakukan kegiatan survei ke sekolah untuk melihat kebutuhan dan pelaksanaan program terkait tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat yang telah berlangsung. Tim Menyusun rencana pelaksanaan kegiatan secara internal dan merumuskan kegiatan yang akan dilaksanakan pada delapan bulan berdasarkan target kegiatan. Selanjutnya, tim melaksanakan koordinasi dan sosialisasi dengan Kepala Sekolah dan tim guru. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal Kamis, 4 September 2025 dan menghasilkan nota kesepahaman yang dituangkan dalam surat pernyataan kesediaan kerjasama sebagai dasar dalam pelaksanaan pengabdian untuk siswa di SMP Muhammadiyah 2 Prambanan. Tim pengabdian memperkenalkan aplikasi digital *reconnect* yang merupakan produk yang dikembangkan melalui penelitian sebelumnya

(Kurniawan et al., 2023). Kegiatan yang akan dilaksanakan, dikoordinasikan kepada kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling serta siswa berupa pelatihan, penerapan teknologi dan pendampingan.

Pelatihan

Tahap pelatihan diberikan kepada siswa dalam bimbingan lintas kelas dengan memanfaatkan aplikasi *reconnect*. Kegiatan berupaya meningkatkan *self-awareness* dalam mengembangkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada Kamis, 16 September 2025 dengan pemateri Ainurizan Ridho Rahmatullah, Luky Kurniawan, Natri Sutanti, dan Nur Sholehah Dian Saputri. Adapun detail kegiatan dan materi yang diberikan diuraikan sebagai berikut.

1. Materi mengenal Diri: Siapa Aku. Pada mengenal diri, terdapat dua hal yang disampaikan oleh pemateri yaitu tentang pengenalan aplikasi digital *Reconnect* dan mengenal diri sendiri. Pada tahap awal, aplikasi dikenalkan secara umum berupa empat fitur utama yakni *counseling videos*, *news & articles* dan *event* (Kurniawan et al., 2024). Siswa dijelaskan fitur utama yang dapat mereka manfaatkan seperti fitur *counseling* sebagai media konseling online, fitur video untuk melihat video edukasi yang telah disesuaikan terkait *self-awareness*, fitur *news & artikel* yang berisi berita atau artikel yang berhubungan dengan *self-awareness* dan tujuh kebiasaan anak hebat Indonesia dan yang terakhir fitur *event* untuk melihat kegiatan yang akan dilaksanakan tim *reconnect*. Seperti terlihat pada gambar 1, pemateri mengajak siswa untuk mengetahui kelebihan dan kekurangannya yang merupakan bagian dari mengenal diri. Seorang yang mengenal dirinya merupakan seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi dan dapat mengelola stress dalam dirinya (Verhaeghen, 2019). Dengan mengenali dirinya, siswa diharapkan dapat melakukan tujuh kebiasaan anak hebat Indonesia secara sadar. Sebagai penguat, fasilitator menunjukkan beberapa artikel dalam aplikasi digital *reconnect* agar dapat dibaca secara mandiri oleh siswa.



Gambar 1. Materi pengenalan aplikasi dan mengenal diri

2. Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Dalam sesi kedua, siswa diajak mengenal lebih dalam tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dan dilanjutkan dengan materi strategi membangun *self-awareness* untuk mengaplikasikan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memiliki strategi membangun siswa unggul melalui program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Tujuh kebiasaan tersebut antara lain bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). Dalam penerapannya, tujuh Kebiasaan Anak Hebat Indonesia perlu didukung dengan peningkatan *self-awareness* atau kesadaran diri. *Self-awareness* mencakup dimensi kognitif (pemahaman pikiran), afektif (kesadaran emosi), dan evaluatif (penilaian diri). Peningkatan *self-awareness* berkontribusi pada pengambilan keputusan yang lebih baik, pengelolaan emosi, peningkatan hubungan, dan performa kerja yang lebih baik (Harley, 2024; London et al., 2023; J. Westover, 2025; J. H. Westover, 2025).



Gambar 2. Materi strategi membangun *self-awareness* untuk mengaplikasikan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat

Pada tahap ini, fasilitator memberikan contoh penerapan *self-awareness* dalam membentuk kebiasaan positif sesuai dengan nilai-nilai anak Indonesia hebat, salah satunya melalui kebiasaan bangun tidur. Siswa diajak untuk menyadari bahwa tubuh akan terasa lemas apabila terbiasa bangun siang. Selanjutnya, fasilitator memberikan beberapa contoh penerapan *self-awareness*, antara lain dengan tidak tidur terlalu malam agar dapat bangun dalam kondisi segar, serta memasang alarm dan menyadari bahwa kebiasaan menunda bangun dengan alasan “lima menit lagi” hanya akan menumbuhkan rasa malas. Penerapan kebiasaan tersebut memberikan dampak positif bagi siswa, yaitu meningkatkan semangat serta memungkinkan mereka memiliki lebih banyak waktu untuk melakukan aktivitas yang produktif. Untuk lebih lanjut, fasilitator memberikan informasi lebih lanjut melalui fitur *video* dan *articles* yang ada dalam aplikasi digital reconnect.

3. Penerapan Teknologi. Tahap awal penerapan teknologi, difokuskan pada pemberian tutorial pengunduhan aplikasi dan pembuatan akun pada aplikasi digital *reconnect* kepada siswa. Selanjutnya, fasilitator mengenalkan beberapa fitur yang ada dalam *reconnect* sekaligus cara pemanfaatan oleh siswa. Hasil pengamatan menunjukkan 90% siswa telah berhasil membuat akun dengan pendampingan fasilitator. Beberapa siswa tidak dapat menggunakan karena keterbatasan *device* yang dimiliki siswa. Selain itu beberapa *device* siswa terhubung

dengan orang tua, sehingga memerlukan izin orang tua dalam proses instal. Tahap ini meningkatkan motivasi siswa dalam memanfaatkan teknologi digital sebagai media pengembangan diri. Selanjutnya, siswa diajak memanfaatkan seluruh fitur dalam aplikasi *reconnect*. Siswa dapat menggunakan fitur *counseling* dengan memilih konselor yang diinginkan dan memulai melakukan percakapan dengan *live chat*. Selanjutnya, siswa diajak memanfaatkan fitur artikel untuk memanfaatkan fitur *news & article* untuk membaca artikel terkait tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Beberapa video yang mendukung seperti senam anak hebat Indonesia juga telah ada dalam aplikasi *reconnect*. Siswa dapat mengakses seluruh fitur sebagai salah satu langkah untuk menerapkan kebiasaan anak Indonesia hebat.

4. Pendampingan dan Evaluasi. Secara simultan, pendampingan diberikan kepada mitra selama penerapan teknologi yaitu aplikasi *reconnect*. Sebanyak 54 siswa diarahkan untuk dapat memanfaatkan aplikasi dan dipantau dengan menggunakan *firebase* aplikasi. Pendampingan dilakukan pada rentang waktu September-Oktober 2025 secara langsung dan melalui grup whatsapp. Efektivitas kegiatan, diberikan evaluasi berupa *post-test*. Instrumen evaluasi yang digunakan bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa terkait self-awareness dan penerapan *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*. Instrumen yang digunakan adalah skala pengetahuan yang terdiri dari 10 butir soal pilihan ganda yang dikembangkan berdasarkan tiga indikator utama: (1) kesadaran diri dasar, (2) pemahaman konsep tujuh kebiasaan, dan (3) kemampuan refleksi sederhana. Validitas isi instrumen diperoleh melalui *expert judgment* oleh satu dosen psikologi dan satu dosen bimbingan konseling, untuk menilai kesesuaian butir dengan indikator teoretis. Berdasarkan penilaian tersebut dinyatakan seluruh butir layak digunakan. Reliabilitas instrumen dikaji melalui analisis konsistensi internal pada tahap pengembangan butir. Evaluasi menunjukkan bahwa keseluruhan item

memiliki stabilitas yang memadai antar-indikator, sehingga instrumen dapat dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam evaluasi hasil program. Rentang skor berada pada 1–10, dengan interpretasi: 1–3 kategori rendah, 4–6 sedang, dan 7–10 tinggi. Skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat pemahaman yang lebih baik terhadap materi psychoeducation.

Hasil evaluasi dianalisis dengan *single posttest one group design* dan menunjukkan bahwa rata-rata nilai *post-test* peserta adalah 8,78 seperti pada Tabel 1. Nilai rata-rata sebesar 8.78 menunjukkan bahwa secara umum tingkat kemampuan, pemahaman, atau perilaku yang diukur pada saat *post-test* masuk dalam kategori tinggi. Terdapat 81,48 % siswa yang memiliki nilai di atas target yakni skor *post-test* lebih dari 70. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh skor yang baik setelah mengikuti perlakuan atau intervensi yang diberikan serta target pengabdian ini tercapai. Sebaran nilai *post-test* menunjukkan kecenderungan yang kuat pada kategori tinggi, di mana sebagian besar siswa memperoleh skor antara 7 hingga 10. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi psychoeducation melalui aplikasi Reconnect berhasil meningkatkan pemahaman mayoritas peserta. Standar deviasi sebesar 2,15 menunjukkan adanya variasi capaian antar siswa. Variasi ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor eksternal, seperti keterbatasan perangkat yang menyebabkan beberapa siswa tidak dapat mengakses aplikasi secara optimal, variasi literasi digital siswa dan motivasi individu juga berkontribusi terhadap perbedaan hasil.

Tabel 1. Hasil *Single Post-test One Group Design*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post-test	54	1.00	10.00	8.7778	2.1511
Valid N (listwise)	54				50

Selain itu, evaluasi dari kegiatan ini adalah desain *single post-test one group* memiliki keterbatasan karena tidak melibatkan pengukuran pra-intervensi maupun kelompok pembandingan. Dengan demikian, desain ini tidak dapat menilai perubahan secara langsung ataupun memastikan hubungan kausal antara

intervensi dan hasil yang diperoleh. Keterbatasan ini penting dipertimbangkan untuk studi lanjutan. Desain pre-post test akan memberikan gambaran yang lebih kuat terkait dampak intervensi. Sebagai upaya melengkapi evaluasi yang telah dilakukan tim pengabdian juga melakukan evaluasi sumatif bersama dengan tim monitoring internal. Monitoring dilaksanakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan keberlanjutan program yang telah dilaksanakan.

5. Keberlanjutan Program. Secara umum, kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil karena sesuai tujuan yang telah ditentukan. Keberlanjutan program dirancang agar hasil penerapan aplikasi *reconnect* tidak berhenti setelah kegiatan selesai, namun terus memberikan dampak positif untuk perkembangan karakter dan *self-awareness* siswa. Tim pengabdian melakukan monitoring secara berkala terkait aktivitas penggunaan aplikasi melalui *firebase* (database aplikasi). Reporting analisis statistik penggunaan aplikasi pada *firebase* menunjukkan adanya aktivitas seperti pemanfaatan live chat pada fitur *counseling*, penggunaan fitur *article* dan *video*. Selain itu secara berkala tim melakukan pemantauan kegiatan siswa melalui *whatsapp* grup.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian ini telah dilaksanakan sesuai dengan lima tahap pelaksanaan yaitu tahap koordinasi dan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi serta keberlanjutan program. Hasil pelaksanaan ini telah memenuhi tujuan pengabdian ini yakni lebih dari 80% siswa memiliki nilai post-test lebih dari 70. Rata-rata nilai dari 54 siswa yang mengikuti kegiatan juga sangat baik yakni 8,78. Penggunaan digital aplikasi Reconnect terbukti dapat meningkatkan motivasi penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa. Oleh karena itu, pengabdian ini merekomendasikan untuk pengembangan dan pemanfaatan aplikasi Reconnect untuk peningkatan *self-awareness* siswa tentang Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan materi yang lebih luas lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, S., & Putri, R. M. (2025). Gambaran Self Awareness pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya. *Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(4), 529–538.
- Bress, J. N., Falk, A., Schier, Perlis, R. H., Lee, F. S., & Gunning, F. M. (2024). Efficacy of a Mobile App-Based Intervention for Young Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 7(8), e2428372–e2428372. <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2024.28372>
- Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado, J., Rua, M., de-Graft Aikins, A., & Hodgetts, D. (2023). Participatory action research. *Nature Reviews Methods Primers*, 3(34). <https://doi.org/10.1038/s43586-023-00214-1>.
- Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *The British Journal of General Practice*, 62(605), 664. <https://doi.org/10.3399/BJGP12X659466>
- Harley, J. (2024). Developing self-awareness for effective nurse leadership. *Nursing Management*, 31(5), 20–25. <https://doi.org/10.7748/nm.2024.e2124>
- Hartatik, H., M., Destari, D., & Mutmainnah, I. (2023). The Effect of Social Media Use, Exercise Habits, and Social Support on Mental Health of College Students in Indonesia. *West Science Social and Humanities Studies*, 1(05),

- 236–244.
<https://doi.org/10.58812/WSSHS.V1I05.349>
- Herwana, R. A., & Primanita, R. Y. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Self-Awareness Pada Remaja Di Bagansiapiapi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 6081–6088.
- Høgstad, H., Kaiser, S., Mabil, G., Martinussen, M., Jakobsen, R., & Kyrrestad, H. (2025). The effect of a universal mobile application on adolescents' mental health and well-being. *Internet Interventions*, 40, 100814. <https://doi.org/10.1016/J.INVENT.2025.100814>
- Hugh-Jones, S., Pert, K., Kendal, S., Eltringham, S., Skelton, C., Yaziji, N., & West, R. (2022). Adolescents accept digital mental health support in schools: A co-design and feasibility study of a school-based app for UK adolescents. *Mental Health & Prevention*, 27, 200241. <https://doi.org/10.1016/J.MHP.2022.200241>
- Iskandar, A., Mansyur, M., Ahmar, A. S., Muliadi, M., & Rahman, A. (2023). Android-based e-learning application design in schools. *Journal of Applied Science, Engineering, Technology, and Education*, 5(1), 1–7.
- Kurniawan, L., Ningsih, R., Saputri, N. S. D., Prasetyaningrum, P. T., Kurniawati, A., & Melinda, C. O. (2023). Diseminasi Aplikasi Support Group (Reconnect) bagi Guru Bimbingan dan Konseling. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 242–249.
- Kurniawan, L., Sutanti, N., Saputri, N. S. D., Rahmatullah, A. R., Febriana, A., Sholikah, F. A., Kurniawati, A., & Melinda, C. O. (2024). Pemanfaatan Inovasi Digital Aplikasi Reconnect Untuk Pencegahan Perilaku Amelukai Diri Sendiri dan Peningkatan Literasi Kesehatan Mental. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(5), 5182–5193. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i5.26671>
- Kusuma, F. I., Suryani, N., & Sumaryati, S. (2022). Mobile application-based media learning and its' effect on students' learning motivation. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(3), 1353–1359.
- Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 18(3), 325–336.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing Self-Awareness: Learning Processes for Self- and Interpersonal Growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Lu, C., Chu, W., Madden, S., Parmanto, B., & Silk, J. S. (2021). Adolescent Perspectives on How an Adjunctive Mobile App for Social Anxiety Treatment Impacts Treatment Engagement in Telehealth Group Therapy. *Social Sciences 2021, Vol. 10, Page 397, 10(10), 397*. <https://doi.org/10.3390/SOCSCI10100397>
- Osorio, R., & Aliazas, J. V. (2022). Integrating android-based applications in teaching chemistry for improved experiential learning. *International Journal of Science, Technology, Engineering and Mathematics*, 2(4), 132–144.
- Pawestuti Ambari Sumanto, R., Author, C., & Anak Usia Dini, P. (2025). Implementasi Program Pengembangan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Membentuk Karakter Disiplin Positif Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 8(2), 860–874. <https://doi.org/10.30605/CJPE.8.2.2025.6322>
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The development of self and identity in adolescence: Neural evidence and implications for a value-based choice perspective on motivated behavior.

Child Development Perspectives, 12(3),
158–164.

- Riba, T., & Goswami, K. (2024). Career Decision-Making of Adolescents: Role of Self-Awareness and Career Guidance. *International Journal of Indian Psychology*, 12(1).
- Tendolkar, V. D., Suraj, S., Pande, P., Meshram, K., & Muley, P. (2021). Self awareness as A predictor of adolescent behavior among nursing students: A school based study. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 10.
- Verhaeghen, P. (2019). The Mindfulness Manifold: Exploring How Self-Preoccupation, Self-Compassion, and Self-Transcendence Translate Mindfulness Into Positive Psychological Outcomes. *Mindfulness*, 10(1), 131–145.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0959-3>
- Westover, J. (2025). Self-Awareness: More Than Just Insight. *Human Capital Leadership Review*, 17(2).
<https://doi.org/10.70175/hclreview.2020.17.2.7>
- Westover, J. H. (2025). What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It). *Human Capital Leadership Review*, 19(2).
<https://doi.org/10.70175/hclreview.2020.19.2.7>